

ENTRENAMENTS NATACIÓ STAGE NADAL I ANY NOU 2023/2024

Piscina Centre Esportiu Serradells

GRUP 1. INFANTIL-JUNIOR-ABSOLUT

	<i>Dilluns</i> 25/12/23	<i>Dimarts</i> 26/12/23	<i>Dimecres</i> 27/12/23	<i>Dijous</i> 28/12/23	<i>Divendres</i> 29/12/23	<i>Dissabte</i> 30/12/23
Matí	Festiu	10h-12h	08h-10h	08h-10h	08h-10h	10h-12h
Gimnàs		12h-12h30	10h-11h	10h-11h	10h-11h	/
Tarda		16h-18h	16h-18h	16h-18h	16h-18h	/
	<i>Dilluns</i> 1/1/24	<i>Dimarts</i> 2/1/24	<i>Dimecres</i> 3/1/24	<i>Dijous</i> 4/1/24	<i>Divendres</i> 5/1/24	<i>Dissabte</i> 6/1/24
Matí	Festiu	08h-10h	08h-10h	08h-10h	08h-10h	Festiu
Gimnàs		10h-11h	10h-11h	10h-11h	10h-11h	
Tarda		16h-18h	16h-18h	16h-18h	16h-18h	
<i>Alfonso Maltrana 26-29/12/23</i> <i>Pablo Prieto 2-3-5/01/24</i>						

Nedadors convocats:

Masculí	Club	Femení	Club
Arnau Segarra	2007 CLESER	Tresa Vergés	2007 CLESER
Biel Cuen	2007 CLESER	Clara Galí	2010 CLESER
Jan Laya	2008 CLESER	Cristel Vilella	2010 CLESER
Aran Jorge	2009 CLESER	Jessica Caurraze	2009 CN Encamp
Jordi Batalla	2010 CLESER	Isabel Montoro	2010 CN Encamp
Yann Lecoq	2003 CN Encamp	Martina Domingo	2010 CN Encamp
Eduard Casanovas	2007 CN Encamp	Mónica Teixeira	2009 CN Escaldes
Erik López	2008 CN Encamp	Montse Pubill	2006 CN Serradells
Eliot López	2010 CN Encamp	Laia Montraveta	2008 CN Serradells
Sergi Villareal	2003 CN Lauesport	Nuria Pubill	2009 CN Serradells
Aritz Moreno	2007 CN Serradells	Ana Lopez	2009 CN Serradells
Pablo Lopez	2007 CN Serradells		
Quim Serra	2008 CN Serradells		
Max Suarez	2008 CN Serradells		
Jan Font	2009 CN Serradells		
Pol Font	2009 CN Serradells		
Ilian Plaza	2010 CN Serradells		
Marc Montraveta	2010 CN Serradells		
Ramón Montoto	2010 CN Serradells		

GRUP 2. ALEVÍ

	<i>Dilluns</i> 25/12/23	<i>Dimarts</i> 26/12/23	<i>Dimecres</i> 27/12/23	<i>Dijous</i> 28/12/23	<i>Divendres</i> 29/12/23	<i>Dissabte</i> 30/12/23
<i>Escalfament</i>	Festiu	10-10:30h	10-10:30h	10-10:30h	10-10:30h	/
<i>Aigua</i>		10:30-12h	10:30-12h	10:30-12h	10:30-12h	/
	<i>Dilluns</i> 1/1/24	<i>Dimarts</i> 2/1/24	<i>Dimecres</i> 3/1/24	<i>Dijous</i> 4/1/24	<i>Divendres</i> 5/1/24	<i>Dissabte</i> 6/1/24
<i>Escalfament</i>	Festiu	10-10:30h	10-10:30h	10-10:30h	10-10:30h	/
<i>Aigua</i>		10:30-12h	10:30-12h	10:30-12h	10:30-12h	/
<i>Pablo Prieto 26 a 29/12/23 i 2-3-5/1/24</i> <i>Daniel Múgica 4/1/24</i>						

Nedadors convocats:

<u>Masculí</u>	<u>Club</u>	<u>Femení</u>	<u>Club</u>
Enzo Palau	2011 CLESER	Arlet Laya	2011 CLESER
Manel Farras	2011 CLESER	Isona Cuen	2011 CLESER
Guillem Farras	2012 CLESER	Duna Jorge	2012 CLESER
Tom Rodríguez	2011 CN Encamp	Anais de Assunção	2011 CN Serradells
Hadjadj Mohamed	2012 CN Escaldes	Irati Moreno	2011 CN Serradells
Xavier Parra	2012 CN Escaldes	Lucia Dias	2011 CN Serradells
Àlex Aran	2011 CN Serradells	Mireia Rayo	2011 CN Serradells
Afonso Rodrigo da Cruz	2012 CN Serradells	Aina Montoto	2011 CN Serradells
		Julia Espinosa	2011 CN Serradells

CAL PORTAR PER TOTES LES CATEGORIES

1. Estris per l'entrenament d'aigua: tuba, aletes, pales i pull-boy.
2. Ampolla d'aigua / beguda isotònica.
3. El grup 1 ha de portar: banda elàstica, roba de gimnàs i tovallola per poder utilitzar el gimnàs.

Alfonso Maltrana
Director Tècnic